



食改さんの簡単おすすめレシピ

「春キャベツの和え物」



4月から新しく食改のメンバーになる14人です



【材料】(2人分)

キャベツ	160 g
みょうが	6個 (40 g)
塩	ひとつまみ
かに風味かまぼこ	40 g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
柚子こしょう	小さじ1/2 (2 g)

【作り方】

- ① キャベツは細切りにし、みょうがも千切りにして塩をひとつまみまぶしてレンジで食感が残る程度に加熱する。
(目安：500Wで1分ほど加熱)
- ② かに風味かまぼこをほぐして①に混ぜ、酢・砂糖・柚子こしょうを加えて味をととのえて器に盛る。